

# Sorggruppe

For voksne over 65 år



SKANDERBORG  
SOGN



Skanderborg  
Kommune

# Et tab er altid lige så slemt, som det opleves.

Sorgen er ikke en fast størrelse, men kræver sin plads, hvilket til tider kan føles ubærligt. At dele sorgen med ligesindede kan gøre det en smule lettere at bære.

## Hvad kan sorggruppen tilbyde?

Mange efterladte oplever, at andre har svært ved at forstå, hvordan de har det. I en sorggruppe kan man møde nogen, der står i samme situation som en selv og dele de oplevelser, der kan være svære at dele med ens nærmeste. Det kan være en stor hjælp i forhold til at gennemleve en svær tid.

## Hvordan foregår det?

Sorggruppen for voksne over 65 år er for dem, som har mistet en, der stod dem nær, hvad end det er sket for flere år siden eller for nylig.

Sorggruppen er ikke terapi men hjælp til selvhjælp, og udfolder sig fortrinsvist omkring de temaer, der bringes op i gruppen. Der er to gruppeledere, som leder sorggruppe-møderne efter en fast struktur, hvor alle deltagere får mulighed for at komme til orde.

Gruppen består af maks. 8 personer og mødes over 8 gange med 14 dages mellemrum. Det foregår i hyggelige lokaler i Kirkecenter Højvangen, Mallinggårdsvej 3, 8660 Skanderborg.

For at sikre et trygt forum, hvor man kan støtte hinanden i at få sat ord på sorgen og finde vejen frem, pålægger vi hinanden tavshedspligt om det, vi hører og oplever i gruppen.

## Hvem er gruppelederne?

Sorggruppen ledes af og Line Rudbeck og Stine Damgaard.

Line er uddannet teolog og har gennem 13 år været sognepræst i Skanderborg. Line har erfaring i samtaler med mennesker, der har mistet og med sorggrupper for voksne.

Stine er uddannet psykoterapeut og psykolog og arbejder til dagligt som sorgrådgiver i Skanderborg Kommune. Stine har erfaring som gruppeleder af sorggrupper for såvel voksne som unge.

## Grunde til at vælge en sorggruppe?

- Du føler dig alene med din sorg
- Du overvældes af dine egne reaktioner
- Du oplever en forladthed
- Du har ikke nogle at tale med om sorgen, eller føler, det er svært at sætte ord på sorgen over for familie og venner.

*Sorg har ingen alder, derfor er deltagelse ikke afhængig af, hvornår du har mistet.*

Kontakt Line eller Stine for mere information:



Sognepræst Line Rudbeck

Tlf. 21 76 80 60



Sorgrådgiver Stine Damgaard

Tlf. 61 13 03 82